



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA  
BACHILLERATO UNIVERSITARIO A DISTANCIA

2017

# Esferas del posiciograma y Áreas de contacto

---

ASIGNATURA:

DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

PRESENTA: GRACIELA GÓMEZ MARTÍNEZ

# Guión explicativo

---

**Asignatura:  
Plan de vida y carrera**

**Propósito de la asignatura:**

Construye su plan de vida y carrera recuperando lo planteado y la experiencia de cambio vivida a partir del proyecto de vida que ha venido trabajando desde el inicio del bachillerato, evaluando sus avances, problemas pasados y presentes, y revisando los factores que debe tomar en cuenta para proyectar su vida hacia mejores estadios de desarrollo.

**Propósito del Módulo I: Retrospección y reconstrucción de mi vida**

Recupera su proyecto de vida como antecedente para la elaboración de su plan de vida y carrera (con énfasis en su visión y misión), orientado a impulsar su desarrollo humano integral, como resultado de un ejercicio de autoconocimiento, libertad y responsabilidad.

**Tema: 1.4**

Conceptualización d las esferas del posiciograma

# Áreas de contacto del ser humano

---

En esta ocasión revisaremos, desde la visión de Casares (2005) y Benavides (2012), cuatro ejes de desarrollo que irán orientando el trabajo personal a realizar a partir del Plan de Vida y Carrera; las cuales parten de que el hombre es un ser en relación, que convive, comparte y crece a través de las relaciones que establece:

- Consigo mismo
- Con los otros
- Con el mundo (entorno)
- Con el trabajo

**Veamos que aspectos abarcan cada una de estas áreas**



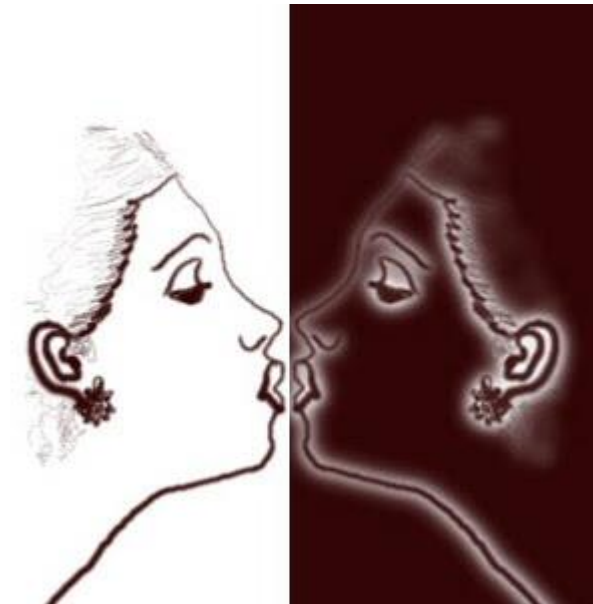
# Área de contacto: relación conmigo mism@

---

Es la base del Autoconocimiento, Autorrespeto, Autoaceptación y Autovaloración que lleven al Autorreconocimiento y Autoestima.

El ser humano debe procurar una sana relación consigo mismo, procurándose momentos de soledad para llevar a cabo procesos de introspección y diálogo reflexivo para identificar fortalezas y debilidades.

Considera una sana convivencia a nivel intrapersonal para descubrir la esencia total del ser.



[http://2.bp.blogspot.com/\\_Zn\\_yAKpmujM/Rk-AuE6sS1I/AAAAAAAAAos/S9\\_C1XA\\_2Ow/s400/esp\\_ejo+\(2\).jpg](http://2.bp.blogspot.com/_Zn_yAKpmujM/Rk-AuE6sS1I/AAAAAAAAAos/S9_C1XA_2Ow/s400/esp_ejo+(2).jpg)

# Área de contacto: relación con los otros

---

Como ser en relación, el hombre aprende crece y se transforma con la relación que establece con los otros, primero desde el seno familiar y después con los amigos, compañeros, pareja, etc.

En esta relación el hombre es capaz de generar vida en la que encuentra un aspecto importante de su realización personal y trascendencia.

En este compartir busca generar y compartir el espacio vital para sí mismo y para los que ama procurando seguridad y bienestar.



<http://www.manerasdevivir.com/contenidos/entrevistas/2012/malos-tragos/fotos/malos-tragos-04.jpg>

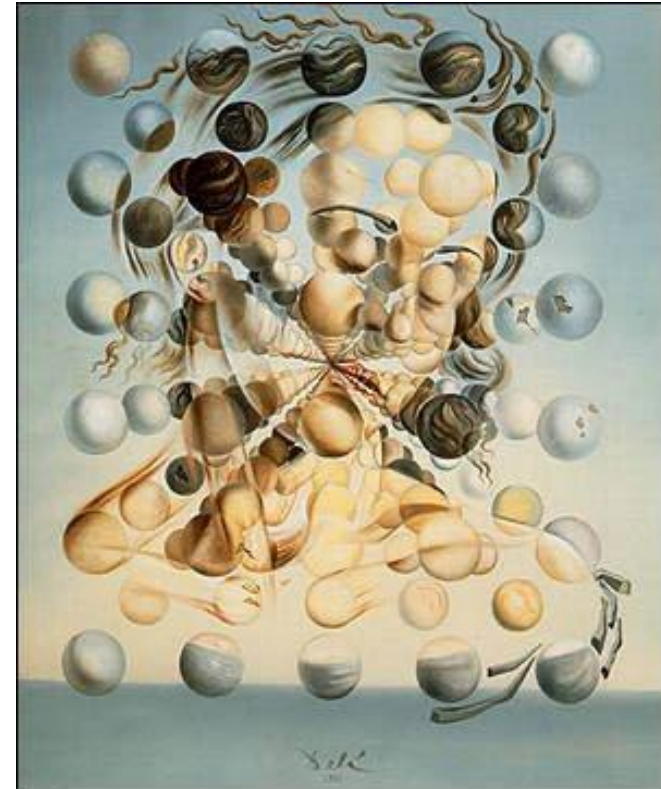
# Área de contacto: Relación con el mundo

---

Implica ampliar el marco de actuación, responsabilidad y compromiso, pensando ya no sólo en nosotros mismos y nuestro pequeño círculo, sino en la comunidad y mundo en el que participamos.

Abarca una relación de respeto y aprecio por el entorno natural (árboles, flores y animales, así como tierra, agua, suelo y aire) y el socialmente construido.

Recupera la participación social para construir un mundo mejor.



[http://3.bp.blogspot.com/\\_Zn\\_yAKpmujM/TBIA\\_apOzbl/AAAAAAAAACgg/4KGwtPm\\_iMM/s1600/dali5.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_Zn_yAKpmujM/TBIA_apOzbl/AAAAAAAAACgg/4KGwtPm_iMM/s1600/dali5.jpg)

# Área de contacto: Relación con el mundo de trabajo

---

Una parte vital del desarrollo del ser humano se da en el aspecto laboral, en donde construye y desarrolla su CARRERA, constituyendo un “campo importante para la trascendencia social”

El hombre se realiza a través de sus producciones las cuales le permiten el desarrollo de habilidades trascendentes



[https://c1.staticflickr.com/1/290/19903713150\\_3ac9053a54\\_b.jpg](https://c1.staticflickr.com/1/290/19903713150_3ac9053a54_b.jpg)



# Esferas del posicionograma\*

---

A CONSIDERAR EN LA ELABORACIÓN DE LAS METAS DEL PROYECTO  
DE VIDA

Esferas  
relacionadas  
con el Área de  
contacto:

*Relación  
conmigo  
mismo*



[http://3.bp.blogspot.com/\\_Zn\\_yAKpmujM/RltfwU6sTHI/AAAAAAArA/XUTUOWQ0bZs/s320/fraser\\_munne\\_2.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_Zn_yAKpmujM/RltfwU6sTHI/AAAAAAArA/XUTUOWQ0bZs/s320/fraser_munne_2.jpg)

# Personal

---

Constituye la relación íntima con uno mismo para conocerse y amarse.

Nosotros somos la persona con la cual habremos de vivir y convivir durante toda nuestra existencia, de ahí la importancia de conocernos y apreciarnos de manera que podamos encauzar nuestra vida de manera satisfactoria y feliz, dándonos tiempo para aprender y crecer, así como de descanso, recreación.

Antes de pensar en amar a alguien más, hay que empezar por amarse a uno mismo.



[http://1.bp.blogspot.com/\\_Zn\\_yAKpmujM/SBDr-cK5GtI/AAAAAAAAABNE/VCGhnFAvAus/s400/DSC01142.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_Zn_yAKpmujM/SBDr-cK5GtI/AAAAAAAAABNE/VCGhnFAvAus/s400/DSC01142.jpg)

# Salud

---

Como sabes, para tener un desarrollo armónico es importante gozar de buena salud, la cual puedes procurar si mantienes un ritmo de vida equilibrado en el que combines el ejercicio, la buena alimentación y momentos de relajación (para contrarrestar el estrés del día a día).

En este punto es necesario cuidarte y hacerte chequeos periódicos que te permitan atender cualquier eventualidad.

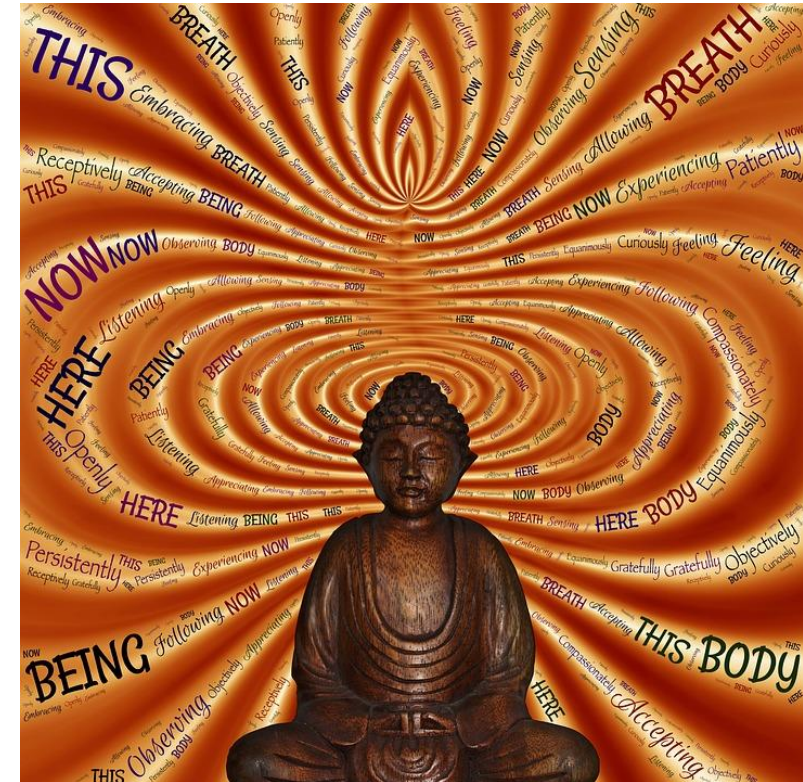


[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b8/Claves-vida-saludable\\_%281%29.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b8/Claves-vida-saludable_%281%29.jpg)

# Emocional

Este es un aspecto muchas veces descuidado pero que poco a poco ha ido cobrando importancia debido a las implicaciones que tiene una buena salud y autorregulación emocional en la vida diaria y en el logro de los objetivos de vida.

Así como buscamos profesionales para atender la salud física, es importante considerar el apoyo de terapeutas que nos ayuden a tener un adecuado equilibrio emocional, cuando sea necesario.



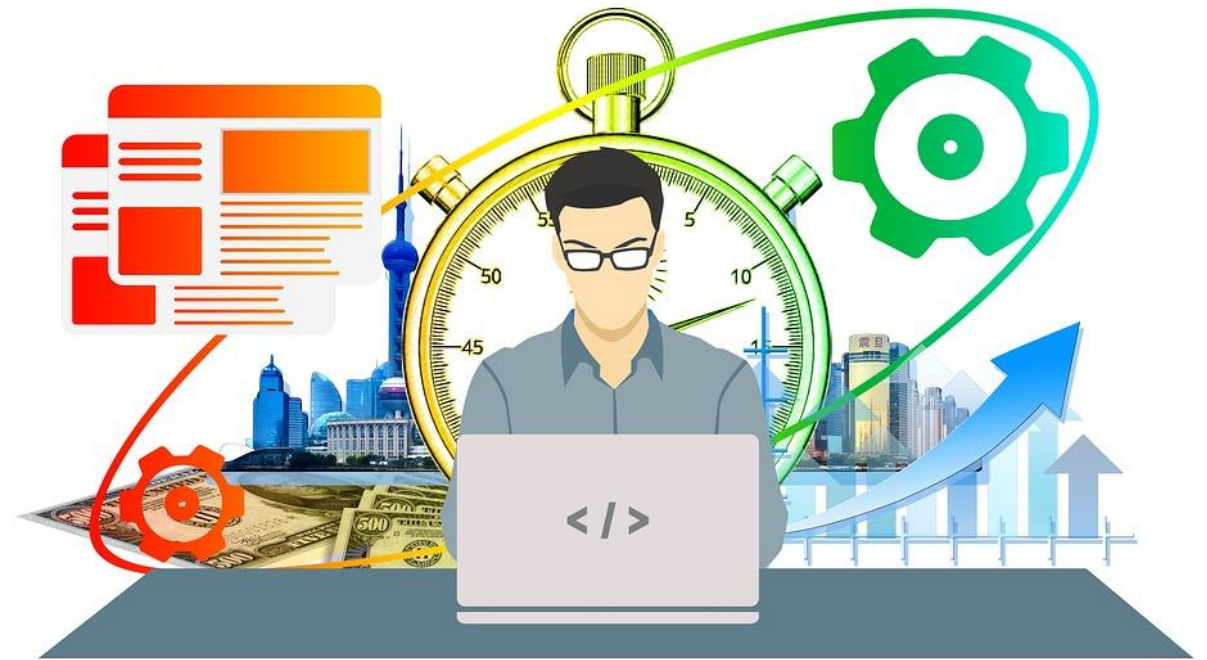
[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/04/28/07/07/sitting-2267581\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/04/28/07/07/sitting-2267581_960_720.jpg)

# Intelectual

---

El desarrollo intelectual es necesario para estar en posibilidad de incorporarnos de manera proactiva y productiva en todos los ámbitos de relación del ser humano.

Esto quiere decir, que debemos procurar la práctica y desarrollo de las habilidades cognitivas que estén apoyando tu inmersión escolar, laboral y social.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/20/19/53/productivity-1995786\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/20/19/53/productivity-1995786_960_720.jpg)

# Espiritual

---

Otro aspecto muy descuidado es el espiritual, siendo que es una de los aspectos más importantes en la vida de los seres humanos pues se liga a la idea de trascendencia, a través del servicio hacia los semejantes.

Buscar el bien para uno mismo y para los demás a través de la solidaridad e idea de compartir lo mejor de nosotros mismos para dejar el mundo mejor de lo que lo encontramos, en beneficio de la humanidad.



<https://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiM7qj79P3WAhXL1CYKHRxoAZ8QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fpxhere.com%2Fes%2Fphoto%2F930123&psig=AOvVaw2R0sqMlcDjo4EGFG6leN4p&ust=1508544631132887>

Esferas  
relacionadas  
con el Área  
de contacto:

*Relación con  
los demás*



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSMCEv8ghOGn3o6-zqHGqGe6xUjDz6RsBEQ9iikwxe5iTWH0Nwv>



# Familiar

---

Representa el núcleo principal e inicial de la relación con los demás.

En el seno familiar el hombre aprende la importancia del apoyo mutuo para poder desarrollarse adecuadamente en un ambiente de seguridad.

Representa el amor filial.



<http://photos1.blogger.com/blogger/5569/2600/1600/familiagato.jpg>

# Amigos

---

Cultivar las amistades es una de las cosas que más benefician al ser humano. Para ello es importante aprender a desarrollar habilidades como la empatía y la asertividad que te lleven a mantener relaciones armónicas con esas personas que hacen especial y diferente tu vida.

La amistad debe cultivarse al igual que se cultiva una flor, para que le de belleza y sentido a tu vida.



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRmsRWVMagN\\_erWVERgiTp38y9UwDqTRtK5liAcEyKGRix5HdQM](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRmsRWVMagN_erWVERgiTp38y9UwDqTRtK5liAcEyKGRix5HdQM)

# Pareja

---

Constituye una de las relaciones más importantes que establece hombre en el cual es posible crecer y aprender a ser seres humanos.

Es en la convivencia de pareja que el hombre aprende a dialogar y negociar, ser tolerante, solidario, paciente, etc., dado que permanentemente requiere enfrentar situaciones conflictivas a las cuales requiere resolver de manera respetuosa, amorosa y amigable.

Es importante aprender a estar en paz y armonía con uno mismo para aspirar a tener relaciones armónicas y nutritivas con la pareja.



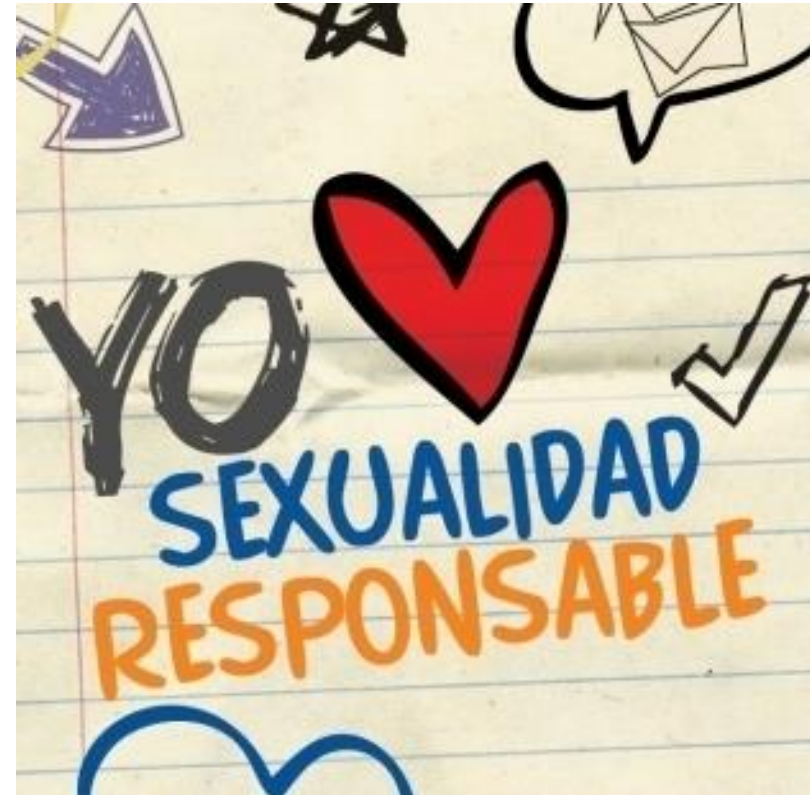
[https://c1.staticflickr.com/9/8148/7404063100\\_436e40a7db\\_b.jpg](https://c1.staticflickr.com/9/8148/7404063100_436e40a7db_b.jpg)

# Sexualidad

---

La sexualidad es un regalo en la vida de los seres humanos pero hay que ejercerla con responsabilidad, ya que nuestro Plan de vida puede verse truncado por malas decisiones que afectan tu trayectoria personal.

Siempre será importante estar informados de los riesgos de ejercer una sexualidad irresponsable (enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados) que pueden llegar a afectarte a ti y a tu pareja.



<http://www.inspirulina.com/wp-content/uploads/sexualidad-sana-y-resp.jpg>

# Social

---

La esfera relacionada con la Dimensión social del ser humano hace referencia a: “la habilidad de relacionarte con otras personas. Se obtiene mediante una comunicación que implique una escucha activa, así como la puesta en práctica de actitudes asertivas y empáticas con los demás.”\*

Es importante tener en cuenta que el hombre es un “ser en relación” que se nutre y requiere, para aspirar a ser persona, del contacto con los demás.



<https://image.slidesharecdn.com/dimensinsocialdelserhumano-120408192510-phpapp01/95/dimensin-social-del-ser-humano-1-728.jpg?cb=1333913200>

# Política

---

Se entiende como “La capacidad del ser humano para vivir ‘entre’ y ‘con’ otros de tal manera que puede transformarse y transformar el entorno sociocultural en que está inmerso”.\*

Como verás, la dimensión política va más allá de la idea de sólo “Votar”, sino que considera, además, la participación social que lleva a procurar la convivencia y mejorar las condiciones de vida de la población.



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTepb\\_3BN1nTrM1eDrPJxbGQlrPBo37E6DuwSK5Jg27vOSgKcVu](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTepb_3BN1nTrM1eDrPJxbGQlrPBo37E6DuwSK5Jg27vOSgKcVu)

# Cívica

---

“La idea de **civismo** procede del francés *civisme*, a su vez derivado del vocablo latino *civis* (que puede traducirse como “**ciudadano**”). El concepto alude a una conducta que se desarrolla **en concordancia con las normas de convivencia** que regulan la vida social. También puede vincularse al **respeto por los instituciones y las leyes.**”  
(<https://definicion.de/civismo/>)



Tomado con fines didácticos de:  
<http://slideplayer.es/156998/2/images/7/EN+RELACI%C3%93N+CON+LOS+DEM%C3%81S.jpg>

Esferas  
relacionadas  
con el Área de  
contacto:

*Relación  
con el  
mundo*



[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/08/14/11/09/hand-1592415\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/08/14/11/09/hand-1592415_960_720.jpg)



# Deporte

---

Dentro de tus metas será especialmente importante el que destines tiempo y espacio a la práctica de algún deporte, que te ayude a ponerte retos y a desarrollar tu capacidad física y mental al sobreponerte los obstáculos inherentes.



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTlosW3DctQQ-nXM8e5MFzJBssX5WmRW0GImoFQArnx8L\\_umw5UGg](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTlosW3DctQQ-nXM8e5MFzJBssX5WmRW0GImoFQArnx8L_umw5UGg)

# Descanso

---

Hacer una pausa de las actividades diarias, recuperar fuerzas, tomar distancia de un asunto o problema (para verlo desde otro punto e vista), todas estas y otras cosas son requeridas en la vida del hombre para continuar con su camino diario y no desfallecer ante lo arduo de una tarea.

Ligado al descanso se hace referencia a la relajación como una manera de reequilibrarse y recupera la energía, claridad mental y buena actitud para proseguir con nuestras actividades diarias.

Procúrate buenos momentos de descanso físico, mental y emocional.



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRfCuueWSdSHxj8f0dvBy-D9-8lwHN8YD9yWs6RPTy2cYGqUPW0>

# Cultura\*

“El término **cultura**, que proviene del latín *cultus*, hace referencia al **cultivo del espíritu humano** y de las facultades intelectuales del hombre”.

“En general, la cultura es una especie de **tejido social** que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada. Por lo tanto, las costumbres, las prácticas, las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta y las normas de comportamiento son aspectos incluidos en la cultura.”

¿Conoces y disfrutas de las expresiones culturales de tu localidad, región o país?



[https://c2.staticflickr.com/4/3890/14826146557\\_49189435c3\\_b.jpg](https://c2.staticflickr.com/4/3890/14826146557_49189435c3_b.jpg)

# Ecológica

---

Un elemento indispensable a considerar en tu PVyC es procurar una buena y frecuente relación con la naturaleza, así como contribuir a su preservación.

Somos parte de la naturaleza y no el centro de ella, de ahí la necesidad de participar en su conservación.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/21/20/53/fern-2332262\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/21/20/53/fern-2332262_960_720.jpg)

# Comunidad

Como miembros de una comunidad Física (calle, colonia, ciudad) o virtual, se espera una participación activa para procurar la adecuada y sana convivencia sobre la base de la solidaridad y apoyo para gozar de mejores condiciones de vida.

La responsabilidad social es una actitud y un compromiso que todos deberíamos asumir.

## LA COMUNIDAD HUMANA

*El hombre posee una dimensión social.*

*La auténtica convivencia humana requiere respetar*



*la justicia y la recta jerarquía de valores.*



<http://slideplayer.es/103401/1/images/1/LA+COMUNIDAD+HUMANA+El+hombre+posee+una.+dimensi%C3%B3n+social.+La+aut%C3%A9ntica+convivencia.+humana+requiere+respetar..jpg>

Esferas  
relacionadas con  
el Área de  
contacto:

*Relación  
con el  
trabajo*



[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/02/22/08/00/team-84827\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/02/22/08/00/team-84827_960_720.jpg)

# Económica

---

Hoy más que nunca es necesario trabajar para desarrollar una mentalidad acorde con la cultura financiera que te lleve a hacer un buen uso de los recursos financieros que obtengas.

El ahorro es primordial para procurar un nivel de vida estable, capaz de sobresalir y sobrellevar aún en situaciones de crisis.

El derroche y el despilfarro son enemigos para el desarrollo de tu PVyC.



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b6/Discriminaci%C3%B3n\\_laboral\\_a\\_las\\_mujeres.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b6/Discriminaci%C3%B3n_laboral_a_las_mujeres.jpg)

# Laboral

---

El trabajo dignifica y permite al ser humano el desarrollo de todas sus facultades humanas, además de ser una fuente directa de realización personal y la mejor oportunidad para trascender, al convertirse en tu CARRERA.

Cuando se habla de la Carrera se hace referencia a la actitud permanente para el aprendizaje y el desarrollo.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/03/13/23/cover-2710274\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/03/13/23/cover-2710274_960_720.jpg)



# Bibliografía

---

Benavides, I. Luis (2012). *La educación permanente como arte de vivir*. Diplomado en competencias socioemocionales. Puebla: BUAP

Cásares, (2013). *Plan de vida y carrera. Vitalidad personal y organizacional*. México: Limusa

Tovar, Elizondo. (2011). *Plan de vida y carrera. Estrategias para elaborar el plan de vida*. México: Trillas

## Páginas web consultadas

<https://definicion.de/civismo/>)

<http://dimensionsocial2.galeon.com/>

<https://prezi.com/xxdhkbz12tml/dimension-socio-politica-del-ser-humano/>

<https://definicion.de/cultura/ultura>